

1 EL ALCOHOL DAÑA LAS FUNCIONES DE LA MEMORIA DEL DÍA A DÍA

2
3
4
5 El abuso continuado del alcohol puede llevar a la adicción y por ende al
6 alcoholismo, así que a través de un proceso que puede durar en aparecer unos
7 meses o años, el bebedor inicia su enfermedad por la tolerancia al alcohol (mayor
8 dosis para lograr el mismo efecto) y luego la dependencia (necesidad del alcohol
9 para "vivir").

10
11 Diversos investigadores han demostrado que el consumir alcohol de una manera
12 abusiva y crónica daña la memoria retrospectiva, esto es: el proceso de
13 aprendizaje, la retención y la capacidad de recordar. Poco se conoce de los
14 efectos del alcohol sobre la memoria del cada día, es decir de hoy para hoy, la
15 memoria prospectiva, la capacidad de recordar cosas que hay que hacer en un
16 futuro inmediato, recordar las cosas que se tienen pensado hacer en el cada día,
17 las actividades diarias.

18
19 Recientemente, en la revista Alcoholism: Clinical & Experimental Research, se
20 publicó un artículo sobre un estudio basado en una metodología de encuesta vía
21 Internet, y como resultado de este trabajo se encontró que el consumo excesivo y
22 continuado del alcohol tiene un impacto y produce un daño en la memoria del día
23 a día del consumidor de alcohol.

24
25 Este daño se manifestó sobretodo sobre la memoria prospectiva, es decir, que
26 tiene efectos tales como olvidarse de enviar a alguien una tarjeta de cumpleaños o
27 por otra razón, olvidarse de lo que uno va a decir en el medio de una oración, el
28 volverse repetitivo en contar la misma historia varias veces a la misma persona,
29 olvidarse de donde colocan las cosas de uso diario, claro, todos nosotros tenemos
30 lapsos de memoria, bien sea del día a día o de cosas del pasado, pero en las
31 personas que consumen alcohol en exceso estos errores son más frecuentes y se
32 notan más, inclusive mucho más que en las personas que beben ocasionalmente
33 o de una manera moderada.

34
35 Esta encuesta fue respondida por 763 participantes, de los cuales 465 eran
36 mujeres y 298 hombres, la encuesta estaba alojada en una página Web de la
37 Universidad de Westminster, Reino Unido, y en la encuesta se presentaron dos
38 tipos de cuestionarios, uno, para la memoria de tipo prospectivo y, otro, para la
39 memoria del cada día. Los resultados demostraron que existe una relación entre la
40 dosis de alcohol consumida y los cambios de la memoria del día a día. Se pudo
41 observar que los bebedores que abusan en exceso del alcohol, cometían, de una
42 manera más consistente, errores que aquellas personas que indicaban que bebían
43 ocasionalmente o de manera moderada. Encontraron que un 30% de los
44 bebedores abusivos y en exceso del alcohol presentaban más problemas
45 relacionados con la memoria que una persona que indicaba que no consumía
46 alcohol y un 25% más de problemas que aquellas personas que indicaban que
47 eran bebedores moderados. Pero algo que resalta en los resultados obtenidos en

48 esta encuesta, es que bebedores que consumían unas 10 a 25 unidades de
49 alcohol por semana, es decir cantidades aceptables y no abusivas de alcohol,
50 también reportaban problemas con su memoria.

51

52 Realmente este estudio es muy revelador y permite demostrar que el alcohol no
53 sólo afecta la memoria retrospectiva, sino también la memoria del día a día. Uno
54 de los síntomas de los que suelen quejarse los alcohólicos, son sus "lagunas
55 mentales", es decir, el no acordarse de todas las trastadas que cometieron durante
56 su borrachera, estas "lagunas mentales" generalmente contribuyen a aumentar los
57 sentimientos de culpa del borracho y hacen más difícil el proceso de sobrevivir al
58 "ratón moral".

59

60 Alerta pues con el uso abusivo del alcohol; lo mejor es no beber y mantenerse
61 sobrio. Si no se tiene problemas con la manera de beber, pues, beber de forma
62 moderada y ocasional, pero siempre teniendo control de cuanto alcohol se ingiere.

63

64 Los dejo con esta reflexión: **Los pensamientos llenos de apego a lo material**
65 **fácilmente nos conducen al deseo, a través del deseo llegamos a satisfacer**
66 **el mismo y por esta vía nos conduce al placer, es decir a disfrutar con todo**
67 **gusto la realización de ese deseo. Si rompemos ese círculo y pensamos sin**
68 **apegos, con pensamientos positivos, llenos de amor y de deseo por vivir en**
69 **equilibrio, aceptando la vida y alimentando nuestro espíritu con deseos de**
70 **mucha paz y amor universal, podremos disfrutar la vida en toda su plenitud.**